

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L.N. Tolstoj

Nova Serio : N-ro 7 – Aprilo 1973

Redaktanto : Ernesto Váňa
DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

El la enhavo — paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)

Kasistino : S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238), Grote-Houtstraat, Haarlem
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA:

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4°-5, BUENOS AIRES.
Aŭstrio: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
Belgio: S-ro F. Moussi, Blijde Inkomststraat 18, 3000 LOUVAIN.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av. Treze de Maio 47, S. Loja S.208, RIO-GB.
Britio: ĝis Julio, vidu ĉe Irlando.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLÂK, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE.
Francio: S-ino A. Boyer, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): S-ro W. Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L. Armadans, Pl. Sacr. Familia 4-4°-3ª, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi út 58, GYULA.
Irlando: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Izraelio: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
Jugoslavio: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D. MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul. Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R. Pătrascu, St. Pomp. Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A. Judickiené, R. Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
Usono: S-ro J. Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BELGIO: Bruyne/200 B.Fr.; BRITIO: Bing/£1; BULGARIO: (po 5 lv) Anastasov, Birov, Delkinov, Deneva, Ganĉev, Gerova, Ĝuĝev, Haĝiev, Ilijĉev, Ĵelev, Mihov, Neĉev, Niemetz, Nikolova, Petkov, Petrov, "Radio", Stoiĉkov, Ŝterjanov, Vàlĉev (daŭrigota); ĈEĤOSLOVAKIO: Bendová/30, Josková/20, Leibiczer/50, Novotná/50, Sládeček/50, Sedlák/30, Straňácek/20, Valjanová/40, Vašek/40 Kčs.; GERMANIO F.R.: Kaŭkal/20, Mosch/40, Wiese/50 DM; ITALIO: Conti/1000 l.; NEDERLANDO: Quaasteniet/25, Rooke/20, Scholten/5, Toorn/5, Walsum/50 gld.; NOVZELANDO: Earsen/£1; MacGill/£1.30, Williams/70p.; POLLANDO: Bogdanowicz/290, Rams/70, Tarasowa/100 Zl.; SOVETUNIO: P.Aleksiejev/3, S.Aleksiejev/3, Anso/5, Armand/5, Bagĝiunas/2, Balaiŝis/9, Balandaife/2, Balsis/5, Baniulaifis/2, Blauzdis/3, Bondareva/2, Brazauskas/2, Budkov/3, Cukanov/3, Danilov/2.5, Didoras/2, Dĵiuviene/7, Fedotov/3, Gilis/2.5, Gimbutiene/2 Rbl.; (daŭrigota); USONO: Harler 2rpk., Parkerson/$10.

ABONKOTIZOJN LIBERVOLAJN, en formo de mondonaco laŭplaĉa, bonvolu sendi aŭ al landa reprezentanto de TEVA aŭ rekte al la Kasistino.

Presis en Anglujo: Fellowship Press, Gloucester

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

jen, tiu ĉi numero venos al vi kune kun la nova, esperon-donanta printempo! – Jes, ni povas konstati, ke ni travivis, jam eĉ transvivis la vintron, kvankam en nia montaro blankas ankoraŭ la neĝo, sur kiu ĝuas la skiadon kaj bonegan, puran aeron la natur-amantoj. Do la vintro estas jam for, kaj antaŭ ni estas la verda, kaj ekfloranta printempo.

En mia antaŭa alparolo mi petis vin pri kunlaboro en organizaj aferoj: plimultigo de abonantoj kaj Reprezentantoj. Iuj ekkomprenis miajn vortojn, kaj tuj ekagis. Mi devas al tiuj sincere danki. – Jes, ni ne atendu, sed ekagu tuj, ĉar tuja helpo estas duobla helpo, kaj duobla efiko! En tiu senco mi dankas sincere al s-ino Judickienė en Sovetunio, kiu kiel unua anoncis al mi la rezulton de sia nova varbado, superante la pasintjaran nombron. Same mia sincera danko apartenas al s-ano Damjanov en Bulgario, kiu krom varbado multe nin helpas, precipe la eldonanton kaj administranton de EV., s-anon Fettes, en distribuado de nia bulteno. Simile ni devas danki al s-ano inĝ. Patrascu en Rumanio, kaj al s-ano Kaukal ĉe la Esperanto-Centro en Germanio, kaj ne eblas ne mencii nian ĝojon pro tio, ke ekvigliĝas niaj aferoj pere de s-ino Laissue ankaŭ en Suda Ameriko, ke fare de s-ino Weigelt kolektiĝis rimarkinda monsumo en Svislando, kaj ke en Brazilo montriĝas antaŭsignoj de bona kaj modela kunlaboro. Sed aparte mi dankas al novaj landaj Reprezentantoj, kiuj laŭ miaj vortoj en antaŭa mia alparolo, afable sin anoncis akcepti tiun honoran funkcion. Espereble sekvos pluraj, ja estas ankoraŭ multaj landoj, precipe en Azio kaj Afriko, sed ankaŭ en Suda Ameriko, en kiuj ne estas Reprezentantoj de TEVA, kaj tiu tereno vokas vin ĉiujn al afabla kunlaboro, pere de via korespondado, kiel bonvole tion faras s-ino Landheer, al kiu apartenas ankaŭ nia sincera danko, precipe pro ŝia preciza agado en funkcio de kasistino.

Ni do esperu, ke la venonta n-ro de EV alportos refoje novajn nomojn de Reprezentantoj kaj de donacintoj. – Anticipe sinceran dankon al ĉiuj!

Kaj jen, ankoraŭ io: ni bezonas por EV ne nur originalajn artikolojn, sed ankaŭ tradukitajn el nacilingvaj vegetaranaj, respektive fakaj gazetoj, en kiuj ofte troviĝas artikoloj, kiuj povas interesi ankaŭ nian karan legantaron. – Se vi trovas, aŭ ekvidas ion similan, bonvolu traduki la artikolon, noti la fonton kaj aŭtoron, kaj sendi ĝin al mi.

Niaj "Literaturaj paĝoj" estas ŝate kaj plaĉe legataj, kiel pri tio pruvas la alvenintaj leteroj. Bonvolu ankaŭ tiurilate kunlabori, precipe per rakontoj, en kiuj estas historio de vegetarismo, aŭ mencio pri ĝi, pri vegetarano, ktp. Kompreneble ankaŭ interesaj estas la bestprotektadaj priskriboj, rakontetoj.

Krome ni pensu, planu antaŭen: ni povus eldonadi de tempo al tempo broŝurojn, libretojn, kiuj bone servus al nia kara legantaro, eĉ helpus, konsilus, sed nia nuna financa stato ankoraŭ ne ebligas tion al ni. En iuj E-gazetoj ofte mi povas konstati, ke estas afablaj, malavaraj donacintoj

de pli grandaj monsumoj. Espereble troviĝos inter niaj vicoj ankaŭ tiaj nobl-animaj personoj, kiuj per siaj afablaj monhelpoj povos ebligi eldonadon de la menciitaj libroj.

Jen, tiom mi volis al vi diri ĉe la sojlo de la nova, ĉarma, – novan esperon kaj ankaŭ optimismon alportanta printempo!

Amike via, Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj Gelegantoj, – Mi esperas ke vi estos pli kontentaj pri la akurata apero de tiu ĉi numero, kaj ke tiu kontenteco denove montros sin dum julio kaj oktobro, kiam ni intencas ke numeroj 8 kaj 9 aperos. Kompreneble mi povas banroti, eĉ morti, antaŭ tiam; tamen mi esperas ke ne, kaj memorigas vin ke, pri nericevitaj numeroj, vi skribu rekte al mi, ne al la redaktanto, se vi ne ricevas nian bultenon antaŭ la fino de la suprenomitaj monatoj.

En la lasta numero mi skribis ke, en la venonta, nia kasistino donos detalojn pri nia financa situacio. Tion mi skribis sen demandi al ŝi ĉu eble; kaj mi nun komprenas ke, pro la fakto ke granda parto de nia mono restas en netranspagipovaj landoj, la afero ne estas tiel simpla. Feliĉe la mono kiun mi ne malŝparas pro cigaredoj, biero, edzinoj, ktp, nuntempe sufiĉas por pagi nian komplezan presiston; tamen ni devas ĉiuj elpensi rimedojn por bone utiligi la kontribumonon kiu estas en orienta Eŭropo.

Supozeble pro manko de ebleco, malmultaj homoj informas min pri sia intenco ĉeesti la kongreson de la Internacia Vegetarana Unio en Svedio dum julio (vidu EV6: p.6); do, ne estos parolado en Esperanto. Tamen ni kiuj estos tie faros nian eblon por informi la partoprenantojn pri la Internacia Lingvo kaj pri TEVA. Sed la venonta EV aperos antaŭ tiu interesa kongreso.

C.F.

SOMERA ESPERANTO-LERNEJO en DUDINCE kutimas esti renkontiĝejo de vegetaranoj! Feriado kun ĉiutaga banado en termal-akva baseno liberaera. Informojn petu de Ernesto Váňa. Vi estos kore bonvenigata!

LI MEMORIS ANKORAŬ LA SKLAVECON

En vilaĝo Wa, situanta eble 200 km-ojn de la ĉefurbo Akkra (en Ghano), mortis en nuna Januaro 170-jaraĝa Issaka Dodo, kiu memoris ankoraŭ la tempon de komercado per sklavoj. Li havis 50 gefilojn kaj 150 genepojn.

(El la slovaka ĵurnalo 'Práca')

(Estus interese scii ion pri lia vivmaniero. Ĉu iu havus eblecon? erva.)

Nia riporto

AZERBAJĜANO RESPUBLIKO DE LONGAĜULOJ

– La plej bona rajdanto en la vilaĝo.– Trifoje edziĝinta. – La novedzino estas 70 jarojn pli juna. – "La stepa gentestro" dormas ekstere kaj ne manĝas viandon. – La plej feliĉa homo en la mondo. –

La vilaĝo Barzavu, kaŝita sur pitoreska deklivo de la Taliŝa monto, nun estas ĉirkaŭvolvita de nebulo. Nia veturilo haltas antaŭ la domo de Ŝirali Mislimov, – la montarano, kies famo iris malproksimen, trans la limojn de lia patrujo.

"Ŝirali baba", aŭ "avo Ŝirali", kiel lin admire nomas liaj vilaĝanoj, – vivas jam 167 jarojn, pli longe, ol iu alia en tiu ĉi mondo, sur tiu ĉi tero. Kaj ne estas mirinde, ke el ĉiuj partoj de la mondo alvenadas leteroj, telegramoj, memoraĵoj. Por li la plej kara estas tiu de Hoĉi Min, kiu sian propramane subskribitan fotografaĵon sendis al li antaŭ sia morto. La sekreto de lia longa vivo estas tre emociiga problemo por multaj, kaj la aŭtoroj de la leteroj ŝatus de li scii: kion li manĝas, kiom longe li dormas, ĉu li laboras fizike, ĉu li dum vesperoj rigardas televidaparaton? . . .

Senelekte li prenas en sian manon leteron el-inter multaj, en kiu estas: "Mi legis en nia ĵurnalo ASAKI pri via 166a naskiĝdatreveno, kaj sincere mi pensas, ke tio estas gloro ne nur por via lando, sed por la tuta homaro!" – Sekvas multaj demandoj, ankaŭ tiu ĉi: "Ĉu vi ŝatas manĝi vinberon freŝan, aŭ prefere sekigitan?"

Al la aŭtoro de tiu ĉi letero, – instruisto Nobutum Mitaki el Osaka, kiel al multaj aliaj, – Ŝirali Mislimov respondis, ke kunirantoj de lia multjareco estas la fizika laboro, la pura montara aero, kaj la modesta nutrado.

Se vi hazarde troviĝus frumatene en lia vilaĝo, vi povus tiam vidi lin en lia fruktarba ĝardeno, kie li ŝatas laborante vidi la sunleviĝon. Por li la vivo ne estas imagebla sen fizika laboro, li estas ankoraŭ forta kaj vigla. Poste li paŝtas sian ŝafaron. Ankaŭ li ŝatas promenadi, facile apogante sin je malnova sia bastono, kaj de tempo al tempo li iras ankaŭ al la pinto de la monto. En lia junaĝo Ŝirali estis konata kiel la plej bona rajdanto en la vilaĝo.

La ŝtato certigis al Ŝirali senzorgan maljunecon per ŝtata pensio, konstruigis al li novan domon, kaj honorigis lin per la ordeno de "Ruĝa standardo de la laboro".

En daŭro de siaj 167 jaroj Ŝirali nur dufoje malsupreniris en la valon. La unua okazo estis invito al la Azerbajĝana ĉefurbo, en la Instituton de fiziologio ĉe la Azerbajĝana Akademio de Sciencoj. – La unuan fojon li

submetis sin al kuracista esploro laŭ la deziro de la Akademio.– Pulsado 70 - 72 dum minuto. Sangopremo 125 - 75. Oni devas noti, ke tia indiko estas kutima ĉe 30 - 40-jara homo.

Ŝirali Mislimov havas pli ol 200 da sia idaro – gefilojn, nepojn, pranepojn, prapranepojn. . . La plej juna el-inter ili estas la 208-a, Tazahana, naskiĝis antaŭ kelkaj monatoj. La plej "granda" nepo estas jam centjarulo. Oni devas scii, ke tio ne estas maloftaĵo en tiu ĉi regiono, kie ĉiu 200-a homo transvivas 90 jarojn. . .

Ankaŭ en la vilaĝo Ĉerken loĝas Ŝirin Hasanov, kiun oni nomas "la pli juna frato de Ŝirali Mislimov". Tiu ĉi naskiĝis en 1817a jaro, kaj li estas nun 156-jara. Ŝirin-baba estis ŝafpaŝtisto dum pli ol cent jaroj, kaj preskaŭ tutan sian vivon li pasigis en pura aero. Kaj nun la maljunulo ne deziras ŝanĝi ion en sia vivmaniero, – dum la tuta jaro li dormas ekstere sur la verando de sia domo. Lia lito estas simpla bretkanapo, kaj nokta kovrilo estas la ŝafpaŝtista mantelo. . .

Ŝirim Hasanov ankaŭ neniam malsanis, ankaŭ lin esploris kuracistoj, sed nenia signo de ia malsano estis en lia organismo. Li – kiel Mislimov – ankaŭ neniam trinkis alkoholaĵon, nek fumas, – nutras sin modere. "La stepa gentestro" estas absoluta vegetarano.

Ŝirin-baba, kiel Mislimov, edziĝis ankaŭ trifoje. Lia edzino Ŝaban-Nala estas 70 jarojn pli juna ol li.

Antaŭnelonge venis en Barzavu-n filmistoj el Germana Demokratia Respubliko, por fari dokumentan filmon pri la plej maljuna viro de la mondo. Je iliaj demandoj Ŝirali Mislimov diris: "Mi sentas min tiel, ke mi povus supreniri la plej altan monton". Iam iu diris al li, ĉu ne estas malagrable por li, ke li estas la plej maljuna homo en la mondo. Kaj li respondis: "Mi estas ne nur la plej maljuna, sed la plej feliĉa homo en la mondo! Mi ja havas bonan sanon, kaj mi povas labori. – Mi ĝojas je ĉiu kreskaĵo, kaj mi scias, ke la pomarboj, kiujn mi plantis, ankaŭ post mi donados fruktojn al la homoj."

(El la bulgara ĵurnalista revuo "Ekrigardo", tradukis St. Iv. Bakarov)

Franca maljunulino

Sinjorino Viktoria Steinle en Ingersheim ĉe Colmar (Francio) atingis 108 jarojn de sia vivo. Ŝi estas la plej aĝa virino en Francio. Dum la tuta vivo ŝi neniam manĝis viandon, ovojn, kaj ne trinkis alkoholaĵojn. Ŝi ankoraŭ rememoras la enmarŝon de la germanaj Ulanoj en la jaro 1870 en Francion, kaj ŝi ankoraŭ estas vigla kaj faras ĉiujn laborojn en sia hejmo.

VIVO NATURECA

Kia ĝi estas? – kia ĝi estu? – Ĉu vivo laŭ t.n. "progreso" en grandurboj, enmeze de industrio kaj teknikaj eltrovaĵoj, kiuj donis al la homo tion, kion oni nun nomas "vivmedia polucio", estas la vivo por homo?

Adolf Mosch
Germanio

Antaŭ ĉi tiu poluciado jam la industrio kaj tekniko donacis al ni la rafinadon de la homa kaj besta nutraĵoj, kiujn oni antaŭ tio kultivis per kemiaj sterkoj, difektigante tiel la edafonon (mikrovivon en la supra grund-tavolo, necesega por natureca nutraĵ-kultivado), kiu estas danĝerigita al pereo pro la trokoncentro de la kemisterko je materialoj, kiuj protektas pleje la kvanton, sed ne la k v a l i t o n de la kultivataj kreskaĵoj . . . kiuj pro tio ne plu povas trovi en la tero la eblecojn havi fortojn de la mem-rezisto kaj defendo kontraŭ domaĝantaj bakterioj kaj parazitoj, kaj nun denove venas la kemio, kiu volas "helpi" per venenoj ŝprucataj, kiuj per pluvo kaj neĝo eniras la kultivigendan grundo-tavolon, – al la radikoj de la kreskaĵoj, kiuj donos al homo nutraĵon. . .

Ĉi tiu procedo nuntempe regas la t.n. "progreson" tiel, ke evoluiĝis vere mallumaj prognozoj por la estonto de la tuta homaro, kiu iras danĝeran erarvojon, – montritan per scienco, industrio, kaj tekniko. . .

Kiel nun eliri el tiu diabla cirklo, minacanta la mikro-vivon en la tero, kaj samtempe ankaŭ la makro-vivon sur la tero?. . .

Kiu ekkonis tiujn ĉi danĝerojn, certe klopodos forlasi la urban vivon, reveni al la naturo, kaj propramane okupiĝi pri terkultivado per biologie dinamika metodo, kiu sole garantias al la homo ricevi naturecajn nutraĵojn, puran aeron, kaj eble ankaŭ akvon. . . Ankaŭ vestado kaj loĝado estas tre reformigendaj, plibonigendaj, por konformiĝi al tio, kion oni poste rajtas nomi "kulturo".

Jes, ĉar la kulturo komenciĝas ĉe sin-purigado, do ĉiu havu eblecon bani sin ĉiutage, laŭeble dufoje (matene-vespere), aplikante dume masaĝon kaj gimnastikon, kiuj donas al nia organismo vivigan refreŝiĝon kaj ekvilibron, kaj la veran senton de la t.n. "feliĉo". . . kiu estos en sana organismo, kiel mirakla, unusola, vera donaco de Dio, de naturo, de la kosmo, – kondiĉe, ke la homo ekkonu, kaj konsekvence sekvu la kosmajn viv-leĝojn, kiuj sole kondukas al la sano kaj feliĉo. Kaj laŭ la nundiritaj vortoj ni devos reveni al la "patrino-tero", kaj adori ĝin per konstanta kulturado, kiu poste nin rekompencos, certe kaj malavare. . . Tiel ni liberiĝos de aĉeto de malnaturigitaj nutraĵoj kaj samtempe de poluciitaj aero, akvo kaj sunradiado, kaj per simpligo de la vivado ni gajnos multe da tempo kaj eĉ de mono, por nia "memo" kaj por la ekkomenco de nova vivo, kiun ni devas evoluigi laŭ plej altaj social-etikaj principoj altruistaj.

La natureca nutrado konsistu laŭeble el krudaj aĵoj en la formo, kiel la naturo donacas ilin al ni, el la vegetala regno, kiu superas la perviandan nutradon, kiu absolute ne konvenas por la homo tiel al lia korpa, kiel ankaŭ al lia spirita evoluo. — Ja ankaŭ Tolstoj opiniis, ke se la viand-manĝanto mem devus buĉi la beston, kies karnon li avidus "ĝui", tiam plej ofte li rezignus tian "ĝuon". — La sciencan tezon "sen besta albumino la homo ne povas ekzisti kaj labori", oni jam delonge opinias granda eraro, pruvante per konscie vivata vegetarismo, kaj tio donas al ni esperoplenan rigardon al la estonto de la homo, ĉar — ankaŭ laŭ Tolstoj: "Kie ne plu estos buĉejoj por bestoj, ankaŭ ne plu estos buĉejoj por homoj".

INTERNACIA VEGETARA KANTO

En mondo malĝoja, en mond' kun envi',
ni celas al pli bona stato,
ni celas al vivo sen malharmoni'
en kiu nur regas kompato.

Kunsento kun ĉio vivanta sur ter' —
ĉar ĉio ja rajtas la vivon.
La best' en kamparo, la bird' en aer'
ne sentu al homo jam timon!

Nur grenoj, legomoj kaj ĉia fruktar'
servadas por nia nutraĵo,
ne peltojn kaj plumojn de best' kaj birdar'
ni uzos por nia vestaĵo.

Ni volas restadi ĉe monto kaj mar'
kaj vivi en suno kaj sano,
alporti feliĉon al nia fratar' —
jen celo de "Vegetarano"!

(de s-ano Roskes-Dirksen, Nederlando,
ricevis kaj al ni sendis s.Etzold, GDR)

EN HISPANUJO la honortitolon "Patro de la Jaro" en 1972 ricevis ŝafpaŝtisto José Pillida el regiono de Cordoba, kiu aĝas 107 jarojn. Li havas el tri geedziĝoj 44 gefilojn, 144 nepojn kaj pranepojn. Nun li estas malĝoja vidvo, sed al ĵurnalistoj li proklamis, ke li frue denove edziĝos. ("Práca")

Pripensante pri diversaj evoluoj en regiono de tekniko, matematiko, astronomio, cibernetiko, ktp., ni alvenas al rezulto, ke ankaŭ la homo devas klopodi, ke lia korpo evoluu laŭgrade kun sciencoj, se la homo ne volas restadi pli malantaŭe post ĝenerala evoluo. Ni nur pripensu, ĉu ni estas ĉiam sufiĉe fortaj, trankvilaj, sanaj kaj kapablaj evolui kun tekniko? Multfoje la tekniko estas multe pli antaŭe, ol delikateco de la homa korpo.

Mi uzas ĉi tie fragmenton el libro "La Ideala Nutraĵo", kiu diras:

"La homoj nun akceliĝe evoluas el primitiva, kruda besta stato al pli perfekta aŭ pli rafinita formo de estado. Ankaŭ estas fakto, ke ju pli rafinita ia organismo estas, des pli delikatan konservomaterialon aŭ nutraĵon ĝi bezonas. Dum la primitiva naturhomo povas preskaŭ senĉese manĝi el malpuraĵujo kaj ĝui aĵojn putritajn kaj fetorajn, la civiliza kulturhomo povas ĝui nur tiel nomatajn 'freŝajn aĵojn', kaj ili prefere estu netuŝitaj de homa mano kaj produktitaj laŭ plej rafinitaj higienaj procedoj. Kaj tamen estas rimarkinde, ke la evoluo de nutradosentoj de homo – ĉi-okaze temas speciale pri liaj gustumorganoj – ankoraŭ multe postiĝis kompare kun lia cetera evolustato.

"La tasko de nutradosentoj estas krei naturan malsaton kaj naturan soifon. Naturaj malsato kaj soifo signifas ĉi tie sanan, nature akomoditan avidon al tiaj materialoj, kiujn la organismo devas konsumi kaj asimili por sia perfekta sinkonservo. Ke la nutradosentoj de la nuna kulturhomo ne kreas tute naturajn malsaton kaj soifon, sed kontraŭe tre ofte akcelas avidon al nenaturaj nutraĵoj kaj ĝuaĵoj, tion pruvas la sennombraj organaj malsanoj kaj gravaj suferoj, per kiuj la nuna homo estas ĝenata. Nur tre malmultaj el civilizitaj homoj estas absolute sanaj.

"La nutradosentoj de la homoj estas en tre alta grado difektitaj, degeneritaj kaj nefidindaj; kaj tio signifas, ke la homo oftfoje sentas malsaton – aŭ eĉ tre fortan avidon – al pli-malpli nenaturaj materialoj, ne malofte eĉ tiomgrade, ke tiuj maltaŭgaj materialoj fariĝas ĉiutagaj manĝaĵo kaj trinkaĵo."

Ekzemple, hodiaŭa homo multe manĝas diversajn viandaĵojn, iuj eĉ trifoje dum tago eĉ pli, multe uzadas diversajn frandaĵojn, fritaĵojn, fumaĵojn, kiuj estas kaŭzo de tro granda fortostreĉo ĉe la digesto, ĉar ĉi tiu nutraĵo estas nefacile digestebla, kaj ĝi kaŭzas al la homa organizmo tro grandan fortoperdon ĉe la digesto. Laŭ menciitaj faktoj, ĉi tiuj ĉiutagaj nutraĵelementoj estas por la organismo vera veneno. Kaj tamen la homoj plifoje dum tago uzadas ilin, sekve de degeneritaj nutradosentoj, kio memkompreneble kaŭzas malsanon kaj nenaturan staton de la kultura homo, el kio sekvas hodiaŭ troa nervostreĉo, ĉar hodiaŭa tekniko evoluate postulas, por ke la homo havu la racion bone trasangitan kaj dume ĉe uzado de malfacile digesteblaj nutraĵoj (viandaĵoj, frandaĵoj, ktp.), la sango ne povas bone cirkuladi, ĉar ĝi devas helpi al digestaparato, kio

multfoje estas kaŭzo de kapdoloro, kaj tiel sekvas nekapableco de la homo, evolui samtempe kun evoluata tekniko

Kaj nun, ĉu ne estus eble, por ke la homo helpe de VEGETARISMO (senvianda nutrado) fariĝu pli kapabla evolui samtempe kun evoluanta tekniko, sekve de malpli granda fortoperdo ĉe digestado kaj sekve de pli bona sangocirkulado? – de pli bona sanstato kaj sekve de tio eĉ kun malpli granda nervostreĉo.

VEGETARISMO, eble, estas tio, kio mankas al nuntempaj kulturhomoj, por ke ili fariĝu pli kontentaj, li sanaj (sekve de facila sangocirkulado) kaj pli kapablaj evolui samtempe kun la tekniko, matematiko, astronomio, ktp., ĉar bona sangocirkulado helpas al homa intelekto pli bone pensi kaj pli frue koncepti eĉ malfacilajn teknikajn aferojn.

Eble, VEGETARISMO estas aktualaĵo de la proksima estonteco.

Miloš Grossmann, Ĉeĥoslovakio

ĈU VEGANISMO? Pri la artikolo de s-ano Rulofido en EV-5, kiu interese priskribis siajn eksperimentojn, koncerne la veganan dieton, mi volonte donas mian opinion.

Inter vegetaranoj estas sufiĉe konate, ke homo estas laŭ ordo de la Naturo frukton-manĝanto, kaj ke tial la krudaĵ-manĝado vegetala, speciale de fruktoj kaj nuksoj, estas la ideala homa nutraĵo.

Tamen estas domaĝe, ke nur malmultaj vegetaranoj konkludas el tiu fakto, vere p r a k t i k a d i la perfruktan nutradon, kiel tion faris ekzemple kapitano Diamond el Usono, kiu estis jam menciita en 1-a kaj 4-a n-roj de EV. Li jam en la antaŭa jarcento (kvankam devigita de malsano), venis al spertoj, ke oni povas vivteni sin per fruktoj kaj krudaj legomoj, kaj esti sana kaj forta ĝismorte je aĝo pli ol centjara. . .

Multaj vegetaranoj timas pro nescio pensante, ke fruktoj ne donas sufiĉe da energio por labori, kaj ili opinias tial, ke estas necesaj cerealoj, kaj diversaj farunaĵoj, faboj, laktaĵoj, kiuj tamen nur kaŭzas malbonan digestadon, kaj kiuj malpurigas la sangon. – Tia nutraĵo malpliigas la vitalecon, kaj kaŭzas anemion.

Se oni bone pripensas la aferon, oni nepre konkludas, ke ja estas neeble, ke la frukta krudnutraĵo povus malsanigi kaj malfortigi la organismon, ĉar ĝi ja estas la v e r a, n a t u r a dieto por la homo!

La Patrino-Naturo zorgas bone pri siaj infanoj, do ne estas motivo por havi timon. – Kontraŭe, ĉar tio havus malbonan influon al nia organismo. Estus pli bone, se la homo lasus sin konduki de la Naturo, kaj se li silentigus sian intelekton, kiu inventis tiom multe da senutilaĵoj, kaj eĉ malutilaĵoj. . .

La laboratorio ne estas necesa por scii, ĉu iu estas sana, aŭ ne, ĉar tion li sentas mem plej bone, kaj lia aspekto kaj konduto montras ĉion

klare. – La timo pri manko de vitaminoj, mineraloj, albuminoj kaj karbohidratoj estas absurda kaj negativa, ĉar tio bremsas la klaran vidon pri la nutraĵa problemo. Se la homo manĝus naturan nutraĵon, tio signifas: fruktojn, precipe freŝajn, nuksojn, krudajn radikojn kaj molajn foliojn manĝeblajn, kiujn lia organismo bone kaj facile povas asimili, nefortmante venenajn reziduojn, tiam la homa raso regeneriĝus, fariĝus forta, vivkapabla, – sana psike kaj fizike, kaj la homoj atingus pli ol 100-jaran aĝon! La animo fariĝus pli delikata, pli sentema, kaj la spirita nivelo altiĝus, se la homo reirus al la Naturo, se li vivus en harmonio kun ties leĝoj. Nur tiukaze la homo povus krei veran, justan kaj feliĉan socion, ĉar alimaniere sin-regenerado ne estas ebla!

Ni esperu, ke estas ne tro malfrue por savi la homaron. . .

Fine mi volas rakonti ion pri la nutrada eksperimento de mia edzo. Li estas vegetarano jam 10 jarojn, sed nur 1 jaron li praktikadas la krudnutradon 100%-e, kaj li manĝas nur fruktojn, nuksojn, kaj krudajn legomojn kun iom da oleo. – Li sentas sin pli forta, ol iam antaŭe. Li estas masonisto kaj laboras 5 tagojn semajne, po 9 horoj tage, sen helpanto. Ankaŭ lia ĉefo kaj liaj kolegoj nun estas konvinkitaj, ke oni povas labori fortostreĉe, kaj tamen resti sana, vivtenante sin per fruktoj, salatoj, vegetalaĵoj. Ili estas konvinkitaj pri la realeco, ĉar estas fakto, ke ĝenerale mankas al multaj homoj sufiĉe da inteligenteco por kompreni, kaj ankaŭ akcepti la naturan nutradon. (Alida Duran-Van Reenen, Francio)

VEGETARISMO – IDEO aŭ CELO?

Nutri sin pere de beroj, legomoj, nuksoj kaj fruktoj estis konata de plej unua estado de la homo sur tiu ĉi globo. En Genezo 29 estas skribite: "Vidu, mi donis al vi ĉiujn sem-portantajn herbojn sur la tuta tero kaj ĉiujn arbojn kun sem-portantaj fruktoj, kaj tiun ĉi vi devas havi kiel nutraĵo". En Danielo 1:12 oni legas: "Faru eksperimenton pere de viaj servistoj dek tagojn, kaj ili donu al ni legomojn por manĝi kaj akvon por trinki".

Hippokrates vivis 400 jarojn antaŭ Kristo kaj nomiĝas la patro de la kurac-arto. Li diris: "Malsano estas la puno pro kontraŭ-leĝa ago al la naturo. Nur la propra forto de la naturo povas kuraci. La simpla, sana nutraĵo estas la plej bona medicino de la homo, – la ĝusta vivmaniero lia plej bona kuracisto".

Instruado kaj gvidado al saneco estis dum ĉiuj tempoj uzebla al tiuj, kiuj serĉis helpon kontraŭ malsano. Diversaj ideoj pri nutraĵo, kiuj helpas kaj redonas al la homo la sanecon, estas tre variaj. Sed la superreganta ideo estis – kaj ĉiam estas – ke la san-donanta nutraĵo devas veni el la planta regno. La mortaj korpoj de niaj kunestaĵoj, la bestoj, ne povas esti la ĝusta nutraĵo de la kultura homo. La leĝo pri kaŭzo kaj efiko estas nevidebla forto, kiu efikas en ĉio, ĝi kaŭzas diversajn malsanojn pere de erar-nutrado, tio estas inter alie viandmanĝado. Ni ĉiuj

ja havas certan liberon fari tion, kion ni deziras, sed la leĝon pri kaŭzo kaj efiko ni ne povas ŝanĝi. Tial ni ĉiuj estas devigataj ŝanĝi la eraran vivmanieron, se ni volas pluvivi.

Malnovaj vortoj diras: "Tiu, kiu obeas konsilon, estas saĝa", sed tiu, kiu ne obeas konsilon, ricevas instruon per malsano kaj sufero. La evoluo kaj la spertoj gvidas homon antaŭen al viv-artista celo, kiun ni ĉiuj atingas, konscie aŭ nekonscie.

En sia libro "La perfekta nutraĵo" Martinus skribas: "La celo al evoluo estas gvidi la homojn for de primitiva estado, en kiu tre granda parto de ilia digesto fariĝas putra procezo, kaj la organismo devas eltiri por sia daŭrigo la necesajn, vivantajn viv-unuecojn, el detruitaj aŭ disigitaj kadavroj. Ne estas intenco, ke nia organismo restu loko por ĉiuj fontoj al organaj malsanoj. La evoluo tiel gvidas la homon al stato, en kiu lia organismo ŝanĝiĝas, por ke ĝi ensorbu nutrajn viv-unuojn rekte el la naturo". La vegetarismo tiel estas celo de la sana, kulturita homo, survoje al la ĝusta, homa regno, kie ni vivus en saneco kaj amo.

(Artikolo de J.Borensjö en la dana revuo "Ny Tid og Vi")

Esperantigis Betty Larsen, Danio

NIAJ MORTINTOJ
****

Hazarde ni sciiĝis pri tio (dume revenis nia letero) ke mortis s-ano Dan Evanoff-Petroff en Kalifornio. En la 2-a numero de EV ni skribis pri li en "Surpriza leterego". Sian verkon li jam ne ekvidos, kiu atendas nian eldonan fakon, por esti eldonata, inter la plej unuaj.

D-ro Rada (ĈSSR) komencis kontribui ankaŭ per artikoloj – kaj la senmizerikorda FINO forportis lin pli frue, ol li povis ekvidi siajn artikolojn en EV kaj en la vegetara rubriko de Esperantisto Slovaka.

Kaj en tiuj ĉi tagoj venis informo el Sovetunio, ke tie mortis s-ano Fedotov, ĵus aboninta EV-on, meritplena esp-isto, ekprezidanto de Centraj Sovetiaj Korespondaj Kursoj de Esperanto.

Honoru al ilia memoro!

JAM EN LA JARO 1899 fondis la japana imperiestro komisionon, kies tasko estis eplori, ĉu estu viando-manĝado enkondukita en la nacian nutradon, por plibonigi la sanstaton, kaj precipe la altecon korpan ĉe la japana raso pro la konata malalteco. – Rilate viando-manĝadon, la komisiono havis jenan rezulton: Japanoj vivis sen viando-manĝado, kaj per siaj korpaj kapabloj kaj persistemo ili superas aliajn rasojn.

ARABOJ EN NORDA AFRIKO sin nutras plejparte per daktil-fruktoj kaj lakto. Ili estas eksterordinare viglaj, vivecaj, persistemaj al malsanoj kaj sanaj.

(D-ro M.Rada, Ĉeĥoslovakio)

ĈU NI IRAS ĜUSTAN VOJON?

Certe jam multajn el-inter ni kaptis la demando, la penso: ĉu ni iras vere la ĝustan vojon? – kiam ni praktikadas la vegetaranan vivmanieron.

Ofte ni havas okazon meditadi pri tiu ĉi demando, precipe kiam konatulo, aŭ amiko klopodas averti nin, ke ni erariras, aŭ kiam ni en gazetoj legas artikolojn je tiu ĉi temo, en kiuj elstaraj sciencaj laborantoj asertas, ke laŭ modernaj, nuntempaj nutrad-sciencaj esploroj homo nepre bezonas ĉiutage certan kvanton da proteinoj, resp. albuminoj, kiuj estas – laŭ ilia konvinko – en idealaj formo kaj stato akireblaj el viandaj nutraĵoj...

Ne estas miaj celo kaj intenco indiki nun ĉi tie faktojn "por", aŭ "kontraŭ", ĉar pri tio ni jam aŭdis, legis, kaj parolis multe. Mi volas nur konstati, eĉ substreki, ke – rilate nutradon – jes, ni estas sur la ĝusta vojo! – Pri tiu ĉi fakto ni nun ne disputos. Sed mi volas paroli pri io tute alia.

Tion ni scias, ke homo, manĝanta tute nenion, eltenas vivi sen nutraĵo 10 - 14 tagojn, laŭ tio, kian rezervon li havas en sia korpo, en sia organismo. Sed se la homo nenion manĝanta havas sufiĉe da trinkaĵo, li povas vivi monatojn longe...

Do el la dirita ni vidas, ke trinkaĵo estas envere pli grava, ol manĝaĵo! – ĉar sen trinkaĵo homo eltenas multe pli mallongan tempon, ol sen manĝaĵo... Tial ni devas la trinkadon meti – en la vico de graveco por ni – antaŭ la manĝadon!

Sed ekzistas tamen ankoraŭ io, kio estas eĉ pli grava, ol la trinkado, kaj tio estas la s p i r a d o, sen kiu ĝenerale homo (nepraktikanta spirad-ekzercadon), malfacile eltenas eĉ unu minuton!

El la diritaj vortoj kaj faktoj ni devas konstati, ke la plej grava faktoro por nia ekzistado estas la spirado.– Poste venas la trinkado, kaj nur sur la lasta loko en tiu ĉi vico estas la manĝado!..

Kaj tiun ĉi fakton malmultaj scias, malmultaj pri ĝi konsciiĝas!

Pri la nutrado ni parolas ofte, sufiĉe, precipe ni, vegetaranoj, sciante, ke en t i u afero ni iras ĝustan vojon. Sed oni malmulte parolas, aŭ tute ne, – en vere faka senco de la vorto (krom la kontraŭ-alkohola batalo), pri la trinkado, kaj tio ja ne estas bona! Ĉar trinkado estas eĉ pli grava faktoro, ol manĝado, por nia vivo!

Tion ni scias, ke ne estas egale, k i a m, k i o n, kaj k i e l ni manĝas... Samtiel ne estas egale: kiam, kion, kaj kiel ni trinkas!

Mi ne scias, ĉu vi – kara leganto – komprenas al mi: kion mi volas diri? Do iomete mi klarigos miajn vortojn: Certe vi ankaŭ scias, ke tute alian efikon kaj rezulton havas la trinkaĵo, se ni trinkas frumatene je malsata stomako, aŭ post manĝaĵo. Ankaŭ tute alia estas la efiko, se ni trinkas longe post manĝado, aŭ longe post vespermanĝo, antaŭ enlitiĝo. Same ne estas egale, ĉu ni trinkas grandajn porciojn je unu fojo, aŭ ni trinkas en kelkaj sinsekvaj partoj. Kaj eĉ tio diferencigas la efikon, ĉu ni trinkas

rapide en grandaj glutaĵoj, aŭ malrapide en malgrandaj, retenante en la buŝo la trinkaĵon dum iom da tempo... Kaj ankaŭ ne estas egale, ĉu ni la saman trinkaĵon uzas varma, aŭ malvarma...

Tiel, kaj simile, ni povus paroli, meditadi, "filozofadi" pri la trinkado kaj trinkaĵoj, celante al bazaj principoj, aŭ ni diru "reguloj": kiam, kion, kaj kiel trinki? – Jes, la afero ne estas simpla, male, ĝi estas tre komplikita. Vi povas pri tio konvinkiĝi, se vi klopodos respondi la donitajn demandojn en rilato al viaj kutimaj trinkaĵoj... Kaj kie ja estas ankoraŭ la aliaj?!

El tio ni vidas, ke la trinkado estas multe pli komplikita faktoro, ol la manĝado, ja manĝi ni kutimas en certa tempo, ĝenerale regule: matene, tagmeze kaj vespere. Iuj kun ia escepto. Sed ĝenerale tiam, kiam ni sentas malsaton. – Sed la trinkado pricnipe ne direktiĝas laŭ tiuj ĉi, aŭ similaj terminoj kaj kutimoj.

Kaj se ni diras, ke trinkado estas multe pli komplikita faktoro por nia viv-ekzistado, ol manĝado, preskaŭ ne estas jam vorto por povi karakterizi: kiom grava kaj komplikita faktoro estas la spirado! Kaj pripensu, ke dume preskaŭ senescepte la homoj absolute ne konsciiĝas pri tio, ĉar la homoj spiradas tute aŭtomate...

Kaj tio estas granda eraro, ega misfaro al nia organismo, al nia ekzistado, al nia vivo! Ĉar jes, la spirado estas pli grava, ol la trinkado, pligrava, ol la manĝado, – sen spirado ni malfacile eltenas minuton!

Ĉar ne estas egale: kiam (ĉe kia okazo – laboro aŭ ripozo), kion ni enspiradas, ĉu puran, freŝan aeron, aŭ malpurigitan (per kio?), kaj kiel, kiamaniere? – Oni diras, ke por la manĝaĵoj ekzistas "kuirarto", ke ankaŭ trinki estas "arto", rilate manieron, – sed kredu, ke spirado estas ankoraŭ pli granda arto!

L. N. Tolstoj diris iam en sia por-vegetarisma libreto, ke la unua paŝo, la unua ŝtupo al la ĝusta vojo kiel vivi, estas vegetarismo.

Mi diras, ke la unua paŝo, la unua ŝtupo al ĝusta spirado estas: scii, konstati, konsciiĝi, ke ni spiras! – koncentriĝi al tiu fakto, kaj ne spiradi aŭtomate!!

Pri la supremenciitaj aferoj ni povus paroli multe. Sed ni lasu ekparoli ankaŭ aliajn. – Certe estas inter niaj karaj legantoj spertaj personoj, kiuj scipovos al la aferoj diri el siaj propraj spertoj kaj studoj prudentajn vortojn. Kaj ĝuste tion mi volas atingi!

Cetere, la artikolo pri spirada ekzercado en la antaŭa numero de nia bulteno ne venis hazarde...

Do mi invitas niajn spertulojn skribi, konsili: kiel, kiamaniere praktikadi ne nur manĝadon, sed ankaŭ trinkadon, kaj precipe la unuan paŝon, – la spiradon konscian, ke ni vere povu iri la ĝ u s t a n v o j o n.

Erva

MEDITAĴOJ DE KURACISTO – MIA KURACMETODO – Eltiraĵoj

– D-ro med. St. Breyer, homeopato, Pollando

La plej grava por konservado de la sano estas la dieto. Pro miskonkludoj, eltiritaj el la fakte kalorio-riĉa enhavo de la viando, oni komencis en la XIX-a jarcento nutriĝi ĉefe per viandaĵoj, ovoj kaj laktaĵoj, kio devis nepre toksi la organismon pro disfalo de la albumin-elementoj, kaj ties gravaj sekvoj. Oni komencis eviti manĝaĵoj en natura, kruda formo, kaj pro la longa kuirado, konservado, ktp., kaŭzis detruon de la tiom gravaj elementoj por la vivo, kiaj estas la sango-saloj kaj vitaminoj. La samon oni kaŭzis per la senŝeligo de la greno. Esploro montris, ke viando ne estas nepre necesa por la nutrado – male, viando-manĝado kaj viando-supoj (= kadavra akvo!) estas vere malsanigaj!

En Londono siatempe esplore oni enkondukis en edukejo senviandan dieton, kaj la rezulto estis tia, ke la tiamaniere nutritaj infanoj fariĝis pli sanaj, altkreskintaj, pli ĝentilaj kaj eĉ pli lernokapablaj.

Jam post iom da tempo dum la senvianda dieto pereas en la digestaj kanaloj la malicaj mikroboj, kaj kontraŭe: tuj ili reaperas post tri tagoj, se oni denove revenas al la vianda manĝado.

* * * * *

– Ĉio troa malutilas al la organismo, precipe graso, salo kaj sukero.

– La plej sanecaj estas manĝaĵoj nebongustaj, ĉar el tiuj oni ne manĝas multe.

– Multaj opinias, ke malsato ĉe homo estas malbona afero, tial oni kutimas manĝi multe – ĝis tragika rezulto.

– Se niaj fortoj dependus de la konsumita kvanto da nutraĵoj, tiam homoj devus esti fortikaj, kiel leono! – La vero estas mala: ili estas mal-fortaj, kaj vivas mallonge.

– Konstanta saneco bezonas senĉesan batalon kontraŭ nia propra frandemo.

– Kia avantaĝo por multaj, ke fiŝoj, ostroj kaj aliaj frandaĵoj apartenas al fasto-tempaj manĝaĵoj!

– Tasko de kuracisto estas agi harmonie kun la naturaj leĝoj.

– Ju pli sperta kaj maljuna estas la kuracisto, des pli multe li kredas al la memsaniga forto de la naturo.

– Kiam estas observata kruela turmentado de bestoj, oni ekkomprenas, ke homoj estas satanoj, kaj animaloj estas animoj en pentado.

– Ni ne resaniĝos, ĝis kiam ni pliboniĝos!

(Esp-igis H. Tarasowa)

NATURISMO Preskaŭ ĉiuj civilizitaj homoj estas malsanaj, ĉar ili ne obeas la naturajn leĝojn, kiuj postulas sanan kaj virtan vivon.

Modernaj homoj apartiĝas pli kaj pli de la Naturo, kaj tiu ĉi punas ilin per diversaj malsanoj.

Por forigi la malsanojn, do oni devas reveni al saĝaj reguloj de la Naturo. Estas scienco, kiu resumas tiujn ĉi regulojn – ĝi nomiĝas naturismo.

Naturismo ne estas ekskluzive kuracista procedo, aŭ indikaro pri manĝaĵoj – ĝi estas multe pli, ĉar ĝi estas sistemo de vivo!

La homoj devas konvinkiĝi, ke sano estas rekompenco pro sana kaj virta vivo. Estas neeble, do, aĉeti sanon ĉe la farmaciisto, aŭ en la hospitaloj.

Drogoj ne povas resanigi malsanulon, kaj operacioj kirurgiaj ne faros el malsana organo alian, sanan!

Nature, por personoj, kiuj ne bone komprenas tiun ĉi gravan kaj samtempe simplan aferon, estas multe pli facile engluti drogon, kiu forigos momente la doloron, aŭ alian malagrablan simptomon, ol pripensi la veran kialon, kiu tiujn kaŭzis.

Naturismo studas la homon sub tri aspektoj: fizika, mensa kaj morala.

Vera sano ne povas ekzisti, se ne estas harmonio inter tiuj tri elementoj!

Ĉiutage oni inaŭguras novajn hospitalojn, resanigejojn kaj frenezulejojn, sed la nombro de malsanuloj ne nur ne malkreskas, sed kontraŭe: ĝi terure kreskas! – Oni ja ne solvos tiun ĉi problemon de la publika sano per kreado de novaj hospitaloj, tiel same, kiel oni ne solvos la problemon de la kriminalismo per konstruado de novaj malliberejoj!

Sano kaj virto estas sinonimoj. – Tiu, kiu ne akceptas tiun simplan principon, ne povos eviti, frue aŭ malfrue, malĝojan rezulton.

D-ro Jaime Scolnik, Argentino

ĈU LI ELTROVIS MIRAKLAN KURACILON?

Laŭ spertoj de siaj gepatroj kaj pragepatroj, preparis Alija Hamzič el Tuzla (Jugoslavio), kuracilon, miksaĵon el diversaj kuracherboj, per kiu li jam resanigis multajn homojn. La kuracilo utilas ĉe diversaj malsanoj. Oni devas ĝin uzi almenaŭ unu monaton, trifoje tage, antaŭ manĝo. Ĝis nun Alija Hamzič, 40-jara hotela okupito, resanigis pli ol 500 malsanulojn. La kuracilon li elprovis ĉe si mem; li resaniĝis per ĝi el danĝera hepata malsano. Poste li kuracis ankaŭ aliajn. Lia kuracilo konsistas el suko de diversaj freŝaj drogherboj, miksita kun mielo kaj pura alkoholo. – Li kutimas diri: "Ĉion, kio estas malsana en la homa organismo, oni povas resanigi!"

(El la slovaka gazeto 'Svet Socializmu', 3/1973)

PRI KIO ONI SKRIBAS

Nia diligenta kaj fidela kunlaboranto, s-ano Sergio R. Docal, nun en Vaŝingtono, kutimas sendadi al ni interesajn leterojn. – Liaj spertaj okuloj rimarkas tuj artikolojn en gazetoj kaj ĵurnaloj, kiuj povas esti interesaj ankaŭ al niaj karaj legantoj. – Jen el liaj lastaj leteroj ni prenas kelkajn informojn:

El la portugallingva ĵurnalo "O Dia" el Brazilo:

"Natursciencisto D-ro Dalgas Frish faris plendon al la registaro, ĉar li konstatis, ke best-bredantoj uzadas inajn hormonojn por plidikigi la bestojn, kaj plirapidigi ilian kreskon. En sia akuzo D-ro Frish mencias, ke uzado de tiaj hormonoj ĉe best-bredado jam estas malpermesita leĝe en kelkaj landoj, ekz. ankaŭ en Svislando, ĉar estis pruvite, ke ĝi ĉe virseksaj infanoj kaŭzas inversiĝon de la seksaj impulsoj. Li eksplikis en sia plendo, por averti, ke tiu drogo kutime uzita estas estrogeno, kaj ke la forta ondo de erotismo, kiu nun afliktas la mondon, povas esti kaŭzita pro la aldono de tiuj femalaj hormonoj en la furaĝon de la bovidoj. Laŭ li tiaj hormonoj havas akumulantan efikon, kaj ili atingas la homan korpon, kiam homoj manĝas viandon de bovoj, kiuj estis traktitaj per tiuj drogoj, je granda danĝero precipe por la kreskanta organismo de la junularo."

S-ano Docal aldonas: Lastatempe en Usono la "inecaj viroj" jam ne plu kaŝas sin – male, ili organiziĝas kaj forte batalas por siaj "rajtoj". Ili jam aperis eĉ en televizio, kaj politike volas subteni, aŭ kontraŭi funkciulojn, – ili faras manifestaciojn tra la stratoj, ktp.

La grupo de homoseksuloj (aŭ "inecaj viroj") "Gay Activist Alliance" (= Unuiĝo de gajaj aktivuloj), anoncis, ke ĝi intencas intervjui la kandidatojn al la elekto de estraro de edukado pri ties sinteno, koncerne pederastion en la lernejoj, kaj pri la sorto de 10.000 da "inecaj" knaboj inter la 140.000 studantoj de la ĉefurbo. . . Ili havas aliajn multajn demandojn kun mencio, ke en la ĉefurbo estas 50.000 da tiaj "inecaj" viroj. . .

De kie venas la subita kuraĝo de tiuj homoj? – demandas la skribinto – ĉu el ilia multnombreco? – Ŝajnas, ke – bedaŭrinde – iom post iom ili fariĝas ĉiam pli kaj pli granda parto de la loĝantaro, kaj ili kuraĝas tiel senkaŝe fieri kaj "batali" pro sia vivmaniero.

La supra citaĵo el la ĵurnalo "O Dia" klarigas la bedaŭrindan fakton: la loĝantaro de la ĉefurbo, kompreneble, vivas el vendejoj, kaj la viando enhavas la substancon de la femalaj hormonoj, kiujn la bestoj ricevadis. . .

Kaj ni, vegetaranoj, jen ankaŭ en tiu ĉi okazo povas esti trankvilaj kaj kontentaj pri nia vivmaniero.

S-ano Docal daŭrigas: La gazeto "Moneysworth" el Aprilo 1972 mencias, ke viv-asekur-kompanioj postulas pli malaltan pagon de vegetaranoj por viv-asekurado, ol de ne-vegetaranoj, ĉar laŭ longjara esploro vegetaranoj vivas pli longe, ol nevegetaranoj ĉe la samaj viv-kondiĉoj.

Ankaŭ en la ĵurnalo "Washington Daily News" (26.IV.1972) estas simila

mencio, kiu skribis: Laŭ raporto de la 9a Inter-Amerika Kongreso de Kardiologoj, vegetaranoj vivas pli longe, ol nevegetaranoj, kaj ĉe ili la kormalsanoj estas ankaŭ malpli oftaj.

D-ro Richard T. Walde el la Medicina Kolegio de Universitato faris esploradon inter membroj de Adventista eklezio, kiuj estas plejparte vegetaranoj. Observataj estis 1.750.000 da membroj de tiu eklezio, kiuj nek drinkas, nek fumas, kafon kaj teon ili uzas nur malofte, regule ili ekzercas gimnastikon, kaj gardas sin kontraŭ dikiĝo. La rezulto estis, kiel supre estas menciite, ke ĝenerale viroj vivas je 6 jaroj, kaj virinoj je 5 jaroj pli longe, ol aliaj usonanoj. Krome la adventista vivmaniero similas multe al tiu, kiun rekomendas kor-specialistoj el la menciita Kardiologia Inter-Amerika Kongreso, kiu ankaŭ kritikis la "bonan vivon" de la usonanoj, precipe Prof.D-ro F. H. Epstein kaj D-ro J. Stamier el la Fonduso por Studo de Saneco, kiu diris, ke rezulto de la "bona vivo" en Usono estas risko de subita morto pro kor-malsano, eltusado de la pulmo pro fumado, tro-dikiĝo, ktp.

La du nomitaj sciencistoj rekomendis forlasi la kredon pri ĝusteco de la alta viv-nivelo, kiu nepre signifas altan nivelon de la kormalsano ankaŭ. Ili rekomendas al sub-evoluintaj landoj, ke tiuj evitu la erarojn de la Usona viv-maniero de "bona vivo".

La kancelario de s-ano Docal devas esti bonege ekipita per iloj, ĉar li al ĉiu sia senditaĵo aldonas foto-kopion de la originala ĵurnal-artikolo. Tiel nun sekvas kopio de "The Sunday Star" el 26a Marto 1972, pri la ofta malsano de bovoj je okul-kancero.

Laŭ la artikolo el 30.000.000 da bovoj, buĉitaj dumjare en Usono por homa nutrado, 400.000 havis okul-kanceron! — Fakto estas, ke tuj, kiam oni konstatas, ke la bovo havas tian kanceron, oni ĝin sendas en buĉejon, kie la malsana okulo estas elprenita, kaj la viando de la besto estas sendita al vendejoj... Nur se estas klare videble, ke la kancero atingis ankaŭ aliajn partojn, estas la viando uzata por nutrado de aliaj bestoj, precipe hundoj. Sed 400.000 brutoj estas manĝitaj ĉiujare de homoj, kaj kvankam la kancera okulo estas elprenita, kiu povus diri, kie jam estis disvastiĝinta la kancera malsano en korpo de la besto? — Kaj la homoj, nesciantaj la veron, manĝas tian viandon...

Ĉu ne estu prefere vegetarano?

(Koran dankon al s-ano Docal pro liaj interesaj raportoj; ni anticipe ĝojas je liaj sekvontaj!)



Elkore ni gratulas al s-ano SERGIO R. DOCAL, nia malavara sub-tenanto kaj mona kaj vorta, kiu en bela monato de Majo festos sian vivjubileon. Ni sincere deziras al li bonan sanon en multaj pluraj jaroj, dum lia tuta vivo, kaj plenumiĝon de lia—kaj nia—deziro, ke li povu frue veni pli proksimen al ni—al siaj mez-eŭropaj geamikoj! por ĉiam.

TOLSTOJISMO EN LITOVIO

(L. N. Tolstoj, la granda filozofo, estas kaj restas ankoraŭ longe memorinda ne nur pro tio, ke li estis vegetarano, sed por ni ankaŭ tial, ĉar li estis la unua Prezidanto de nia Vegetarana Asocio en jaro 1908a, krome li fariĝis ankaŭ esperantisto. Ni do volonte publikigas la sekvantan artikolon, kiu kompletigos la koncernan historiografion.)

Kiel devas konduti homo, por ke malaperu malbono, kiamaniere efektivigi ĝeneralan bonfarton kaj feliĉon? – Tiuj ĉi problemoj konsistigas la fundamenton de la religia-etika instruo de Tolstoj. Unuflanke virteca perfektiĝo de ĉiu unuopulo, aliflanke akra kritiko de ĉiuj sociaj kaj politikaj malbonoj, – senmaskigo de la dogma religio kaj pastraro, kaj de la egoisma socio, – tiuj estas la plej klaraj motivoj de la Tolstoja programo. Tolstojismo respeguligis komplikajn vivcirkonstancojn de rusoj en fino de la XIXa kaj en la komenco de la XXa jarcentoj, same instinktan strebadon al vero kaj bono fare de patriarkeca kamparanaro, al kiu estis karakteriza malkomprenemo en la reala historia situacio.

Ankoraŭ dum vivo de Tolstoj, lia instruo – prezentita en la beletra literaturo kaj publicistiko – ĝisatendis disĉiplojn en la tuta mondo. Tolstojismo (en fino de la XIXa, kaj preskaŭ ĝis mezo de la XXa jarcento), prosperis ankaŭ en Litovio. La litovaj Tolstojanoj en la abunda heredaĵo de la verkisto serĉis nur Tolstojajn esprimojn de la kristana amo, virteca perfektiĝo, nekontraŭo al malbono perforte. Aliflanke dum certaj momentoj la Tolstojanoj de Litovio kontribuis ankaŭ al demokratia movado, al kritiko de la oficiala eklezio kaj de la burĝa socio. Ili siavice popularigis la eminentan rusan verkiston.

Litovoj skribis ankaŭ leterojn al Tolstoj, en kiuj ili klarigis problemojn de mond-koncepto kaj de la praktika vivo, ili petis de li diversajn konsilojn. (Ekzemple poeto Ed. Steponajtis, pedagogo J. Ilgunas, klera kamparano A. Kalendra.) La Tolstojajn personecon, verkadon, – en lia programo prezentitajn altajn postulojn al la homo, admiris Vidunas, G. Petkevičajte-Bite, M. Katkus, Pr. Skarĝjus, M. Kuprevičjus. Ili ĉiuj spertis influon de Tolstojismo, eĉ se ne ĉiuj estis veraj Tolstojanoj.

En Litovio la Tolstojanoj plimultiĝis precipe post la unua mondmilito. Plejparte temis pri junularo, kamparanoj kaj inteligentuloj. Ili strebis al pli vasta, organizita agado. En la jaro 1919a instruisto B. Duda (1896 - 1924) fondis libroeldonan komunumon "Kibirkšfėle" (Fajrero), kies celoj estis popularigi la verkojn de L. N. Tolstoj, publikigi iliajn tradukaĵojn. En la jaroj 1919 - 1921 provis B. Duda kolekti la Tolstojajn samideanojn en unu kolektivon, en agrikulturan komunumon, kun intenco havigi iom da tero el la bieno Dabuĵjaj ĉe Troškunaj. Sed translokiĝi en la bienon ili jam ne sukcesis, ĉar ili fariĝis suspektaj pro komunismo, grupo de la iniciatintoj

estis arestita kaj transdonita al militista tribunalo. Poste klariĝis, ke ili estis ne komunistoj, sed entuziasmuloj-Tolstojanoj, kaj ili liberiĝis. Dume B. Duda malsaniĝis je tuberkulozo kaj mortis en la jaro 1924a.

La fondo de la komunumo ne estis unusola formo de agado de la tiamaj Tolstojanoj. En la jaro 1922a B. Duda eldonis revuon "Meilés Keliais" (Laŭ vojoj de l'amo), kiu propagandis Tolstojajn ideojn. En la jaroj 1923-24 en urbo Siaŭljaj eldonita estis analoga gazeto "Atgimimas" (Renaskiĝo), kiun redaktis Edvardas Levinskas. Aperis nur du ĝiaj numeroj, kaj ambaŭ estis konfiskitaj pro "kontraŭŝtataj kaj kontraŭekleziaj" artikoloj de B. Duda kaj J. Ilgunas.

Instruisto Ed. Levinskas (naskiĝinta en 1893, nuntempe loĝanta en Ĵagare), ekinteresiĝis pri Tolstojismo en 1913. Li tradukis multe da leteroj, rakontoj, kaj publikitaĵoj de Tolstoj. Li aperigis tiujn en revuoj, kaj ankaŭ ilin eldonis en apartaj libroj, je la mono, kiun li, kaj aliaj personoj oferis por tiu celo. Precipe elstara estas lia tradukaĵo "Ĵodis dvasiminkams" (La vorto al pastraro) de L. N. Tolstoj, kiun poste konfiskis la cenzuro pro furioziĝo de la klerikaro.

E. Leviskans plurfoje rakontis en publikaĵoj pri Tolstoj, disputadis pri Tolstojismo kun la klerikaro, kaj ofte ankaŭ publike prelegadis. Pro sia prelego "Kial la eminenta rusa verkisto L. N. Tolstoj foriĝis de la eklezio", farita en Ĵagare en 1933, li estis denuncita al la ministerio por klerigo kaj translokigita.

Ed. Levinskas multe korespondis kun la amikoj de L. N. Tolstoj, kaj kun ties personaj sekretarioj: V. Ĉertkov, P. Birjukov, V. Bulgakov, N. Gusev, kaj ĝis nun li havas kolektaĵon de tiuj raraj leteroj, havantaj unikan signifon kaj valoron.

La disvastiĝo de Tolstojismo en Litovio ne limiĝas per tiuj ĉi menciitaĵoj, ĝi estas multflanke priskribita en diversaj kaj multaj publikaĵoj.

* * * * *

Laŭ la revuo "Mokslas ir gyvenimas" (Scienco kaj vivo)
tradukis A. Judickiené

N.B. Ed. Levinskas ĉijare fariĝos 80-jara. Se iu ŝatus kontaktiĝi kun li en la menciitaj aferoj kaj temoj, la tradukinto af. tion prizorgos.

Ho ve – la kompatindaj arbarbestoj! Dum la pasinta jaro nur en Slovakio ĉaskaptitaj estis: 8.000 cervoj, 10.000 kapreoloj, 3.700 aproj, 240.000 leporoj, 180.000 fazanoj, 28.000 sovaĝaj anasoj... Al publika provizado disponigita estis 615.000 kg da viando el arbaraj bestoj. Tion diras la oficiala statistiko. Sed la vero estas pli alta kaj dolore kruela...

KIAL MI NE MANĜAS VIANDON, FIŜOJN, OVOJN?

D-ro Waerland

Mi jam dum kvindek jaroj ne manĝas viandon, fiŝojn, ovojn kaj sukeron. Viando, same kiel sukero, estas nutraĵo unuflanka, kiu malhavas gravajn vitaminojn kaj mineralojn. Viando enhavas multe da albumino, en tia kvanto, ke ĝi estas malutila por la homa korpo. Ekestas troabundo, poste korpaj perturboj, troacidiĝo, reŭmatismo kaj artrito. Valorajn albuminojn sen malutilaj aldonoj ni ricevas el terpomoj, krudaj bulboj, ajlo; el lakto, kazeo kaj el ĉiu legomo. Nenio superas la albuminojn de spinaco, salato, rafano, ŝenoprazo. Viando enhavas restaĵojn de mortig-ita besto, ŝarĝantaj la organismon per besta forĵetaĵo, kiu venene influas la homan korpon. Oni devas alkalkuli ankaŭ ksantinon, kiu estas parenca al kofeino aŭ nikotino.

Viando en kruda formo estas sengusta, oni devas kuiri kaj spici ĝin. La spicado kaj alia preparado kreas akrajn sukojn, malfavorajn por la organ-ismo. Estas eble viv nur per viando, sed la homoj, kiuj vivas tiamaniere, kiel ekz. la eskimoj, atingas meznombre nur 25 jarojn, sed vegetare vivantaj homoj vivas 70 jarojn, eĉ pli. Do vegetaranoj vivas multe pli longe kaj ne suferas tiom pro malsanoj precipe stomakaj. Viando-manĝado kondukas pli-malpli frue al kadukeco korpa kaj mensa.

Viando, fiŝoj kaj ovo tre rapide putras; la putraĵo venas en la homan korpon kaj kaŭzas mallakson kaj malbonodoran fekaĵon. Ĝi post alkonduko de lakto-vegetara nutrado malaperas, sed reaperas, se denove viando, fiŝoj kaj ovoj estas alkondukataj en la nutraĵojn. Eĉ malgrandaj porcioj malutilas al la funkciado de regulo laboranta intesto. Tion kaŭzas la neordinara kvanto de putradbaciloj, kiujn enhavas la animala nutraĵo. Eksperimentoj de "Public Health Service" pruvis, ke unu gramo da bif-steko enhavas ne malpli ol 1.500.000 da putradbaciloj, unu gramo da porka viando 2.900.000, bova hepato 31.000.000, hamburga biksteko 75.000.000, porka hepato 95.000.000. Estas interese, ke 1 gramo da fiŝ-viando enhavas 120 milionojn, kaj 1 gramo da malnova ovo ĝis 220 milionojn da putradbaciloj. Ovoflavo, kiun oni konsideras sana, same kiel viando, enhavas kancerogenan toksinon ĥolesterolon. Do putradbacilojn kaj la nutraĵojn, en kiuj ili troviĝas, ni devas konsideri kiel danĝerajn mal-amikojn de la homaro kaj ĉefajn kaŭzojn de malsanoj.

Kompare al tio, ni menciu, ke bovida fekaĵo enhavas nur 15 milionojn, ĉevala 25 milionojn, kaprina 69, bova 80 milionojn da putradbaciloj.

Amasoj da konsumantoj de bestaj kadavroj subfosas la rezistkapablon de la korpo kontraŭ infektaj malsanoj; ili venenigas siajn organojn kaj kaŭzas al si ekzemojn, ulcerojn kaj kanceron.

Vegetara kuirejo estas facila por purigado, alportas sanon kaj vivĝojon. Interna pureco estas la plej bona rimedo kontraŭ malsanoj. Ofertas ĝin vegetara nutraĵo, kiu ne nur resanigas, sed ankaŭ plifortigas.

Svisa doktorino Cousmine el Lausanne diris al doktora kolegio en Parizo siajn rezultojn el 14-jara esplorado. Laŭ ŝi la vitamino "F" estas ĉefa

ŝirmanto kontraŭ kancero. Ĉi tiu vitamino, da kiu la homa korpo bezonas tage 10 miligramojn, troviĝas en kreskaĵ-oleoj, sed tute mankas en bestaj grasoj. Manko de tiu vitamino en la homa nutraĵo submetas la korpon al danĝero de kancero, je kiu en nia civilizita mondo pereas jam multe da homoj.

Animala nutraĵo vekas sopiron je tabako, alkoholo – venenoj postulas denove venenojn. Kadavroj de mortigitaj bestoj estas por la homaro tute nenatura nutraĵo. Infanoj ne sen abomeno rigardas la mortigadon de bestetoj. Mortigi kaj manĝi bestojn kontraŭas al la naturaj instinktoj de homo, al la homaj etiko kaj estetika sento. Kio estas pli natura por infanoj ol kolekti fruktojn! La infanoj vidas en fruktoj kaj semoj de la tero sian naturan nutraĵon kaj la bestetojn ŝatas ĉe siaj ludoj kaj ploras, se iu vundas ilin. Eĉ plenaĝulo preterpasante buĉistan vendejon, sentas abomenon, sed montrofenestro de fruktovendejoj impresas ĝojige. Multaj homoj estas nekapablaj mortigi la bestojn mem. Se ĉiu viandomanĝanto devus mem la beston mortigi, mi estas certa, ke la mondo baldaŭ estus plena de vegetaranoj, kompreneble por la utilo kaj sano de la popoloj, kaj por la strebado al korpa kaj mensa kulturoj.

La nuna homaro per sia t.n. civilizita nutrado difektis la tutan sistemon de la glandoj kaj digestado. Plej multe da malsanoj troviĝas ĉe la civilizitaj homoj, kio signifas, ke ili vivas malharmonie al la naturo. Gorilo, la reĝo de la tropikaj arbaroj estas tre simila al la homa organismo rilate la digestajn organojn; ĝi diferencas nur en tio, ke ĝi estas sana, ĉar ĝi vivas tute vegetare.

La fama antropologo Arturo Keith diris, ke la plej granda riĉeco de vitaminoj kaj mineraloj troviĝas en legomoj kaj fruktoj. Harvey Kellog per siaj esploroj montris, ke en fiŝoj troviĝas pli multe da baciloj de putrado ol en alia viando. Li argumentas, ke fiŝoj vivas en akvo, kie ne estas sunradioj.

Krom viando, fiŝoj kaj ovoj estas ankoraŭ aliaj malutilaj manĝaĵoj. Malamiko n-ro 1 estas sukero. Ĝi ne entenas vitaminojn nek mineralojn, sed difektas la aktivecon de glandoj. Se ni manĝas multe da sukero en nia nutraĵo, niaj glandoj perdas la kapablon krei sukojn, ili malsaniĝas kaj en la korpo ekestas fermentado, gasoj, digestaj malfacilaĵoj, ktp. Sed kio estas ankoraŭ pli malbona, la nervoj perdas la ekvilibron.

Vegetaranaj kuracistoj spertas, ke alkondukante ĉiujn nedesajn vitaminojn kaj mineralojn oni povas ĉesigi diabeton. En Usono antaŭ la eltrovo de sukero la diabeta malsano estis tute nekonata, sed nun ĝi apartenas tie al la tre disvastigitaj malsanoj. En Svedujo dum jaro venas 50 mil diabetuloj en malsanulejojn. Bruna sukero estas prilaborita per sulfuracido. Blanka sukero forprenas la apetiton je la natura nutraĵo, se ĝi estas uzata je malsata stomako, kun blanka pano. Blanka sukero estas same danĝera kiel alkoholo aŭ tabako. Tabakon kaj alkoholon oni ne donas al la infanoj, sed blankan sukeron oni ofte vidas en la porinfana nutraĵo. Eĉ suĉinfanoj nutrataj per blanka sukero. (Trad. V. Sládeček)

EL LETEROJ . . . Ofte oni min demandas, kion mi faras "krom redakt-
* * * * * * * * * * * * ado" de EV? – Tiuj gekaruloj opinias, ke mi aliajn devojn ne havas . . . Kion ĉion mi povus ĉi tie mencii? Kompreneble mi laboras, por vivteni min, krome multe mi okupiĝas pri Esperanto. – Mia laboro estas tre agrabla por mi, en arbaro. Kaj vespere, reveninte hejmen, ĝis la nokto mi legas la alvenintajn leterojn, kaj respondas je ili. . . Sabate-dimanĉe la tutajn tagojn mi laboras por Esperanto kaj, kompreneble, por EV, se mi ne havas aliajn "devojn". . .

Antaŭnelonge mi organizis kaj gvidis Esperantistan Ski-semajnon sur monto Sitno (1011 m alta). Partoprenis ĝin ankaŭ du vegetaranoj. Tiu ĉi Skisemajno okazos ĉiujare, do se vi ŝatas skiadi, venu venontvintre al ni!

Kaj nun jam mi organizadas la Someran Esperanto-Lernejon en Dudince (banloko), kiu okazos ĉijare de 8-a ĝis 22-a de julio. Kutimas ĉiujare veni ankaŭ vegetaranoj. La Lernejo estas agrabla feriado nemultekosta. – Se vi povus veni, ni tre kore vin bonvenigus. – Informojn petu de via "redaktoro".

Iu respondis – post kelkaj niaj demandoj, ĉu li bonorde ricevis la n-rojn de EV, kiujn ni al li sendadis, kun peto, ke se li ne dezirus EV-on, afable la n-rojn li resendu – ke, jes, li ricevis ilin, sed li ne povas ilin resendi, ĉar li forĵetis ilin, kiel por li nebezonajn, ĉar ili ne interesas lin, kaj tial li ne abonis EV-on. . .

Karaj geamikoj, bonvolu pripensi iom la aferon. – EV ja kostas monelspezon. Ankaŭ la sendado, krom nia laboro idealisma. Kaj se iu senpripense forĵetadas la bultenon, tiu ne taksas ĝin, nian laboron, kaj nin. . .

Krome ni menciu la internacie konatan leĝon pri gazetoj: kiu retenas la provnumere senditan ekzempleron, fariĝas ĝia abonanto aŭtomate. Do se iu vere ne deziras fariĝi abonanto de nia EV, sendante iam-tiam laŭplaĉan mondonacon, tiu afable ĝin resendu al la eldonanto! (En soc. landoj al la Peranto.)

La laboro en nia "redaktejo" komencas fariĝi interesa, ja venadas leteroj el la tuta mondo, kaj laŭteme ili ofte estas tre diferencaj.

Nun ni menciu tri diversajn interesojn, pri kiuj oni al ni skribis:

En la unua letero viro de "plena aĝo" nin demandas, ĉu ni povus prizorgi al li kontakton, aŭ rekomendi al li afablan, solidan (en Zamenhofa uzo-senco de la vorto!) virinon, vegetaraninon – vere vegetaraninon – li substrekis! – ĉar li jam havis edzinon, kiu diris, ke ŝi estas vegetaranino, kaj fine li konvinkiĝis, ke ŝi tia ne estis (ŝi kaŝe manĝis viandon), kaj kiam ŝi komencis maldikiĝi, ŝi forkuris de li. . . Dume li demandis nin pri nia opinio pri tio ĉi "finalo" de ilia amkanto. . .

Kaj ĉu vin interesas, kion ni al li respondis? – Jen tion: se ŝi neniam al vi revenos, vi povos en horo de via morto diri: tiu estis bona edzino! (Kompreneble, ni tion diris ŝerce, ja ni scias, ke bona edzino estas pli valora ol oro!)

Alia letero nin petas, doni konsilon pri vivmaniero: temas pri persono pli aĝa, vegetarano longjara, kiu opinias, ke spite je ĉio, fariĝas ĉe li arteriosklerozo, kiu estis kaŭzo de frua morto de liaj antaŭuloj...

Tria letero nin petas diri ion pri poleno de floroj, en kiuj estas certe sekretaj fortoj, vitaminoj, kaj samtiel esprimi nian konvinkon pri la vera efiko de 'reĝa kaĉeto' (nutraĵo de abel-reĝino) al la homa organismo. – Ni opinias, ke inter niaj karaj gelegantoj estas spertuloj kaj fakuloj pri la menciitaj temoj, kiuj afable kontribuos per siaj spertoj kaj skribos al ni pri ĉio – ja "pli multaj homoj scias pli multe" kaj tiel ni povos prudente respondi al ĉiuj demandoj.

Je viaj tiusencaj leteroj anticipe ĝojas via redaktejo.

La vegetara movado floras en Brazilo. En San-Paŭlo estas tri bonaj vegetaraj restoracioj, kaj kvin makrobiotikaj (laŭ Ohsawa principoj), kaj en Rio-de-Ĵanejro ankaŭ tri bonaj, kaj kvar makrobiotikaj. La unua kaj ĉefa vegetara manĝejo naskiĝis en la sino de nia Kultura Kooperativo de Esperantistoj, la plimulto el kies anoj estas vegetaranoj, apartenantaj al nia Kooperativo de Vegetaranoj en la Ŝtato Guanabara, fondita kaj gvidata pere de ni, esperantistoj. – Roberto das Nevas, Brazilo.

Mia kara amiko! – Mi ne povas ne esprimi mian grandan ĝojon pro la ĵus ricevita 6-a n-ro de EV. Mia ĝojo estas despli granda, ĉar bedaŭrinde ĝis nun la 4-an kaj 5-an n-rojn mi absolute ne ricevis. – La enhavo de la 6-a EV estas, samtiel la preso, papero kaj formato, bonegaj, kaj ni povos la n-rojn bindi, por konservi ilin por la estonto, ĉar ili ja ne estas ordinara legaĵo, kiun post tralego ni forĵetu – ili estas valorega juvelo por ni! – Do mi tutkore salutas vin, kara redaktanto, kaj ankaŭ la eldonanton, pro viaj klopodoj, doni al ni valoran kaj ĝojigan legaĵon. – Stojan D. Minĉev, Bulgario.

...Vi mencias en via letero, ke vi volos transloĝiĝi en vian vilaĝan dometon, – forlasi ĉion, ankaŭ la Esperantan agadon...Mi devis ridi je tiu ĉi parto de via letero! – Ja mi povas imagi ĉion, eĉ tion, ke la tuta mondo ĉesis turniĝi ĉirkaŭ la suno, sed tute mi ne estas kapabla imagi s-anon Váňa, ke li forlasus Esperanton! – skribas s-ano Sláček, kaj mi diras: Ho jes, kara junamiko, krom tio, ke oni min nomas "Patro de Esperanto en Slovakio", mi devas scii, ke bona patro en konvena tempo transdonas ĉion al la gefiloj... Tiel ankaŭ mi volas cedi mian funkcion – kaj funkciojn – al pli junaj – al miaj Esperantaj gefiloj, kompreneble ankaŭ la laboron. Kaj mi ŝatus iom da tempo por dediĉi ankoraŭ al mi, al mia ĝardeno, al miaj abeletoj, kaj al miaj karaj veg-aj geamikoj, al kiuj mi volos ankoraŭ multe diri ankaŭ pere de nia kara EV...